



12月よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ビスケット	バナナ	ウエハース	せんべい	ポーロ
	ごはん キムチ鍋風 五色納豆 オレンジ	ごはん まいたけ汁 さんまのカレー焼き 白菜のごま和え ゼリー	ごはん 根菜ポトフ 豆腐ハンバーグ 付け合わせ ヨーグルト	ごはん 華風スープ 肉団子 キャベツとツナの和え物 ゼリー	パン 牛乳 (以上児発表会)
	マーラーカオ・牛乳	せんべい・牛乳	ふかし芋・麦茶	ロールケーキ・牛乳	
7	8	9	10	11	12
ビスケット	ポーロ	せんべい	バナナ	豆乳	希望保育
ごはん 五目マーボー豆腐 バンバンジー ヨーグルト	ごはん 白菜とかぶのスープ ウィンナー <small>卵とブロッコリーのマカロニサラダ</small> ゼリー	ごはん なめこ汁 赤魚煮 なめたけ和え りんご	ごはん 豚汁 ランチョンパスタ ヨーグルト	ごはん 五目そうめん汁 肉じゃが ゼリー	
せんべい・枝豆・牛乳	フルーツサンド・麦茶	サブレ・牛乳	メロンパン風トースト・牛乳	クッキー・牛乳	
14	15	16	17	18	19
バナナ	ビスケット	豆乳	ポーロ	せんべい	ウエハース
ごはん 親子煮 わかめのポン酢和え ヨーグルト	ごはん 卵豆腐のすまし汁 ハムカツ <small>ヤーコンとひじきのきんぴら</small> グレープフルーツ	ごはん チキンカレー 野菜コロッケ <small>ニラともやしのナムル</small> みかん	ごはん 白菜と肉団子のスープ スパゲッティ オレンジ	ごはん 納豆汁 魚のみぞれ煮 野菜の和え物 ヨーグルト	しょうゆラーメン バナナ 牛乳
ビスケット・牛乳	さくらケーキ・麦茶	ワッフル・牛乳	りんごケーキ・牛乳	ドーナツ・牛乳	
21	22	23	24	25	26
ポーロ	ウエハース	豆乳	せんべい	チーズ	希望保育
ごはん 大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とごぼうのごま和え ゼリー	ごはん みそ野菜ラーメン ぎょうざ オレンジ	ごはん ミネストローネ 星のコロッケ <small>ほうれん草とコーンの和え物</small> りんご	ごはん わかめとたまごのスープ 鶏肉のオーロラソースがけ 大根サラダ グレープフルーツ	ごはん 鮭団子と ちょこっと酒粕汁 春雨の酢の物 ヨーグルト	
せんべい・牛乳	ミニパン・牛乳	クリスマスカップケーキ・牛乳	カステラ・牛乳	ウィンナーサンド・牛乳	
28	29	30	31		
ポーロ	年末休み	年末休み	年末休み		
カレーシチュー フルーツヨーグルト					
クッキー・牛乳					



12月の予定栄養摂取量

エネルギー	502kcal
タンパク質	19.4g
脂質	14.9g